Ingwer Shot (đumbir) s malinama



Ingwer Shot je vitaminska bomba za naš organizam . Kaže se da je Ingwer Shot ubojica prehlade ,
djeluje protiv upala u našem organizmu , štiti naše tijelo od razmnožavanja virusa , dobar je za srce ,
tlak , probavu itd …

SASTOJCI :
1 naranča
1 limun
70 g smrznutih malina
50 g đumbira (očišćenog)
½ žličice kurkume
1 žličica maslinovog ulja
100 ml vode
Na vrh noža crnog mljevenog papra
PRIPREMA :
1 . naranču i limun oguliti te ih očistiti koštica …
2 . đumbir žličicom oguliti i izrezati …
3 . staviti sve sastojke u blender , te ih dobro izmiksati …
4 . gotov napitak staviti u staklenu bocu , te ga držati u hladnjaku …
NAPOMENA I SAVJETI :
• Kako je Ingwer Shot vrlo moćni napitak konzumira se samo

jednom na dan .
• Konzumira se samo jedna čašica od rakije na dan , znači 25 – 30 ml .
• Ingwer Shot možete držati 4 do 5 dana u hladnjaku , a zatim se treba pripremiti novi ako ga niste
popili kako se vitamini ne bih izgubili .
• Ako niste ljubitelj malina slobodno stavite pola grejpa .
• Ingwer Shot se **NE** preporučuje trudnicama u visokoj trudnoći , jer đumbir može izazvati lažne
trudove .
• Ako konzumirate neke lijekove protiv zgrušavanja krvi npr . aspirin , ibuprofen itd … **NE** koristite
onda kurkumu jer i kurkuma razrjeđuje krv .
• Okus ovog napitka mijenja se iz dana u dan , nemojte misliti da se pokvario .
• Bitno je da kurkuma ide u kombinaciji crnog papra , jer tek tad kurkuma ima svoj pravi učinak .
• Crni papar povećava bio raspoloživost kurkume za nekoliko tisuća puta .
•Kurkuma ima preko 100 terapijskih djelatnosti , u to se uključuje protuupalna , antioksidacijska i
antikancerogena svojstva .

•Kurkuma je topiva u ulju , što znači da biste je trebali kombinirati s nekom masnoćom za optimalnu
apsorpciju hranjivih tvari , npr . organskim djevičanskim uljem kokosa ili ekstra djevičanskim
maslinovim uljem .







Ako vam se sviđaju recepti sa mog bloga možete se besplatno preplatiti

na moj YouTube kanal … hvala na povjerenju vaša Meri